



Domingo 11 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 899
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

KARLA CELEBRARÁ EL DÍA DE LA MADRE JUNTO CON CHRISTIAN Y SUS HIJOS

"SER MAMÁ ES TODO PARA MÍ"

FOTOS: CARLOS FÉLIX

- Conductora se siente bendecida de tener a sus tres retoños varones. "Me cambiaron muchas cosas en la vida", refiere.
- Recordó que intentó buscar una mujercita, pero no se dio. PÁGINAS 8 Y 9

¡ACRIBILLADO!

- Matan a mototaxista que había ayudado a un menor herido. PÁG. 3



ALIANZA SE CAE

- Empató 1-1 con Grau que jugó de local en el Nacional. Cristal goleó. PÁGS. 10 Y 11



ADOLESCENTES DE 16 Y 17 AÑOS PODRÁN SER PROCESADOS COMO ADULTOS

Serán juzgados por CRÍMENES

- Gobierno busca frenar delincuencia juvenil con cárcel efectiva para menores.
- Las penas más severas en casos de sicariato, violación sexual y terrorismo.

Mario Palacios O.

Para hacer frente la ola de crímenes y frenar el sicariato juvenil, se promulgó la ley que modifica el Código Penal y el Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes para incorporar a los menores de 16 y 17 años como sujetos imputables. En adelante podrán ser juzgados y encarcelados por sus delitos.

De esta manera, el Gobierno busca parar los crímenes en los que participan adolescentes, que hasta ahora eran sancionados con medidas socio educativas, incluso en casos de extrema gravedad. La ley también establece un tratamiento penitenciario diferenciado para este grupo, orientado a su posible rehabilitación.



ANTE LA CRECIENTE OLA DE SICARIATO.

¿QUÉ DICE LA LEY?

La ley modifica los artículos 20 y 22 del Código Penal para que los adolescentes de entre 16 y 17 años puedan ser procesados penalmente como adultos por delitos graves. Entre los que figuran el homicidio calificado, la violación sexual de menores, el sicariato, el secuestro, el robo agravado, la extorsión, la trata de personas y delitos vinculados al terrorismo y al narcotráfico.

Las penas se aplicarán sin necesidad de un régimen especial, aunque se podrá considerar la edad del infractor para atenuar la pena en ciertos casos. Para delitos de alta gravedad, la sanción no será solo educativa, sino terminarán en la cárcel según las reglas del sistema penal ordinario.

Los adolescentes condenados serán separados de los adultos en los centros penitenciarios, y se implementarán programas adecuados a sus características personales. Esta separación, conocida como sistema de individualización científica, busca evitar influencias negativas en los menores y propiciar un entorno rehabilitador.

En casos como el sicariato o la violación sexual seguida de muerte, la pena puede ser de hasta ocho años en la cárcel.



SE PROMULGÓ LEY QUE MODIFICA CÓDIGO PENAL Y CÓDIGO DE RESPONSABILIDAD PENAL DE ADOLESCENTES.



LOCAL ESTABA LLENO DE MASCOTAS EN COMAS

Atacan veterinaria



LANZARON EXPLOSIVO.

Los maleantes no tienen perdón de Dios. Sujetos lanzaron un explosivo en una veterinatia en Comas, donde habían varios animalitos que se salvaron de morir.

El dueño del local "Bran Pet Shop" en la av. Carabayllo, no dudó en exponer su molestia e indignación por ser una víctima más de la inseguridad ciudadana, que esta vez pudo causar la muerte de varios inocentes animales.

"Cuando llegué, olía fuerte a pólvora. Los animalitos estaban en silencio y temí lo peor. Gracias a Dios, no les pasó nada (a los animales)", indicó Domingo Bran Fernández (28), quien negó haber recibido amenazas.

"El pueblo se ha quejado muchas veces, el estado de emergencia no sirve para nada", dijo indignado.

LO CITAN FUERA DE SU CASA Y LO ASESINAN

Llamada mortal



SALIÓ DE SU VIVIENDA Y LO MATARON.

Un hombre fue asesinado a balazos en la calle Los Pétalos, en la asociación La Alborada en Puente Piedra, luego de recibir una llamada que lo obligó a salir de su casa, sin presagiar su final.

Según la Policía, la víctima se encontraba en su domicilio cuando recibió una llamada telefónica. Sin sospechar lo que se avecinaba, salió hacia el lugar donde lo habían citado, finalmente muriendo baleado.

Los testigos indicaron que dos sujetos en una moto le dispararon a la víctima sin mediar palabra alguna.

el Popular
Domingo 11 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DELINCUENTES LO SIGUIERON EN UN AUTO DESDE DONDE LE DISPARARON

Mototaxista de 18 años muere acribillado en Ventanilla

✚ Minutos antes había recogido a un menor de edad que resultó herido.

Las calles del Callao siguen siendo tierra de nadie. Esta vez un mototaxista fue asesinado de varios disparos por unos sujetos que iban en un vehículo por la av. Néstor Gambetta, en el asentamiento Angamos II en Ventanilla.

Los agentes del orden indicaron que la víctima había recogido minutos antes en su vehículo a un menor de edad, que también resultó herido debido a la balacera y fue trasladado a un hospital cercano, donde los médicos indicaron que estaba fuera de peligro.

La víctima iba manejando por la av. Gambetta sin presagiar lo que pasaría. De inmediato fue perseguido por un auto, donde habían dos sujetos, uno de ellos, sin mediar palabra alguna disparó varias veces contra el vehículo menor, causándole la muerte de inmediato al conductor.



FUE PERSEGUIDO POR UN AUTO.

Otra víctima



A inicios de semana otro mototaxista fue asesinado en el asentamiento Durand Flores en Ventanilla. Esta vez la víctima de 18 años falleció en el hospital.

OBJETIVO DE LOS ASESINOS

Para los agentes policiales, el objetivo de los asesinos no era el joven conductor, sino el menor de edad que minnutos antes había subido a la mototaxi y resultó herido producto del brutal ataque, pese a las hipótesis de los agentes, ellos siguen investigando para dar con los responsables del asesinato del mototaxista de solo 18 años.

Las extorsiones y el sicariato son el pan de cada día en todo el país, sobre todo en Lima y Callao. A fines de abril, diez personas fueron asesinadas a balazos en distintos distritos en un solo día.


SERÍA DE LA NUEVA GENERACIÓN.

CAUSANTE DEL INCENDIO DE CÚSTERES EN SJL

Atrapan a extorsionador

La Policía capturó a uno de los extorsionadores que incendiaron tres cústeres que estaban dentro de una cochera en la av. Prolongación Santa Rosa, en San Juan de Lurigancho.

El ataque ocurrió la madrugada del viernes y se produjo en medio de las amenazas que recibe el propietario de los tres vehículos, que cubren la ruta Huáscar-Gamarra.

Momentos después del atentado, la PNP intervino a Josué Chancavilca Rodríguez (21), quien según las pesquisas iniciales, sería parte de la organización criminal Nueva Generación.

El detenido estaría implicado en diversos delitos, como extorsión y microcomercialización de drogas.

EN CORTO



TAXIS Y CÚSTERES TENÍAN 800 MIL SOLES EN MULTA

Los inspectores de la municipalidad de Miraflores y de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) enviaron al depósito a taxis y cústeres informales con má de S/872.584 en multas. Apoyados por la Policía y ATU, realizó la intervención en los cruces de las avenidas Arequipa con Angamos y Alfredo Benavides con José Larco. Ello permitió la intervención de 20 vehículos.



CINCO ASFIXIADOS POR INCENDIO EN ALMACÉN

Un incendio de gran magnitud se originó en un almacén de productos químicos en la calle Enrique Nerini en San Luis. El siniestro requirió la intervención de 17 unidades del Cuerpo General de Bomberos del Perú, que se encuentran en el lugar intentando sofocar las llamas. El siniestro dejó un bombero herido y cuatro personas afectadas por la inhalación de humo.



TERRENO DE 700 MIL METROS CUADRADOS.

DEBIDO A RECIENTE FUGA EN SAN MIGUEL

Maranguita será trasladado a Cañete

El centro juvenil de rehabilitación Maranguita será reubiado en Cañete, así lo dio a conocer ayer el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos (Minjus), en coordinación con la Superintendencia de Bienes Estatales (SBN).

De esta manera se oficializó la entrega provisional de un terreno de 700 mil metros cuadrados en el distrito de San Antonio-Cañete. Con esta suscripción, las autoridades habilitaron el inicio de los estudios técnicos e ingeniería básica para avanzar con la construcción de la infraestructura que reemplazará al centro conocido como Maranguita, actualmente en San Miguel.



Esta medida se tomó después de que el 2 de mayo, seis adolescentes venezolanos escaparan del centro ubicado en San Miguel. El hecho motivó fuertes críticas por parte del alcalde del distrito, Eduardo Bless, y de los vecinos, quienes cuestionaron la seguridad del recinto.

DE POLICÍAS EN LA CIUDAD DE PATAZ

Investigan red criminal

Una nueva investigación puso en la mira a dos miembros de la Policía Nacional, luego de conocerse su presunta participación en la empresa de seguridad R&R, a la que pertenecían las 13 personas asesinadas en una bocamina en Pataz-La Libertad.

Luis Guillermo Bringas, presidente de la Junta de Fiscales Superiores de La Libertad, refirió que los agentes identificados son Gianpaul Bastidas y Franklin Pérez, uno adscrito a la comisaría de Huanchaco y otro al Escuadrón Verde. Ambos habrían reclutado personal sin documentos, ofreciéndoles pagos diarios de S/300. La empresa R&R también prestó servicios a la minera Poderosa, aunque sin registro legal ante SUNARP.


SE TRATA DE DOS AGENTES.

ESPECIALISTA OPINA QUE DINA BOLUARTE TIENE ESA POSIBILIDAD HASTA JULIO

Puede disolver el Congreso

✚ Constitución le faculta hasta un año antes que termine su mandato.


INDICA QUE DECLARACIÓN DE PREMIER ES AMENAZANTE.

Puede cumplir su amenaza. Después de que el premier Gustavo Adrianzén revelara que podría disolver el Congreso si es censurado, el abogado constitucionalista Aníbal Quiroga, afirmó que la presidenta Dina Boluarte todavía puede disolver el Congreso de la República hasta julio.
Quiroga indica que la Constitución sostiene que el Parlamento puede ser disuelto hasta un año antes que acabe el mandato. Es decir, hasta julio, siempre y cuando haya dos primeros ministros derrumbados, por censura o confianza.

Para el especialista, la declaración del premier, "es una clara amenaza". Ya que al decir: "Si van por mí a la censura, entonces acuérdense que los pueden disolver", mencionó.

Refirió que la mandataria no tiene manejo de la política, tampoco paciencia, menos llegada a la población mediante los medios de comunicación. "Yo creo que no tiene cintura política y no tiene mucho carisma. El otro día, por ejemplo, a una periodista no le dejó terminar la pregunta y le respondió. O sea, ya tenía la respuesta sin haber escuchado la pregunta. Eso es de muy mal gusto", añadió.

Censura por Pataz

El premier Gustavo Adrianzén enfrenta una compleja situación política tras la presentación de tres mociones de censura en su contra en el Congreso. Estas solicitudes de destitución surgen como consecuencia de la masacre de 13 mineros en Pataz, en la región de La Libertad.

EN LA CUERDA FLOJA

El legislador Edgar Málaga, autor de una de las mociones de censura, de las tres que hay contra Gustavo Adrianzén, rechazó la amenaza abierta del premier y dice que intenta aferrarse al cargo.
"Veo una triste falta de humanidad porque esta moción se da tras los luctuosos sucesos de Pataz, que ameritan un mea culpa y la aceptación de una responsabilidad política", dijo.

Lamentó que Adrianzén haya indicado que la presidenta puede censurar el Legislativo, generando conflicto entre los dos poderes del Estado. "El problema de esta declaración es que escala esta tensión entre poderes a un nivel de conflicto y de inestabilidad. Qué paradójico que quien llamaba a no censurar, a no interpelar, por razones de darle estabilidad al gobierno, ahora lanza esta amenaza que definitivamente pondría al país nuevamente en una situación de verdadera inestabilidad", finalizó.


MENSAJE DESDE EL PENAL DE BARBADILLO.

PEDRO CASTILLO ENVIÓ MENSAJE A PAPA LEÓN XIV

Pide que sea la voz de los pueblos oprimidos

Desde el penal de Barbadillo, el ex presidente Pedro Castillo envió un mensaje al papa León XIV, y lo invitó a visitar el Perú para conocer de cerca al pueblo peruano y que su pontificado sea para los que menos tengan.
A través de su cuenta de X, Castillo expresó sus felicitaciones al Santo Padre, León XIV, por su elección como Sumo Pontífice.

En el mismo mensaje, calificó al gobierno de Dina Boluarte y al Congreso como usurpadores del poder y denunció la represión de líderes populares.

"Que su pontificado sea voz para los pueblos oprimidos por regímenes ilegítimos como el de Boluarte y el Congreso corrupto", escribió en su red social Castillo desde la cárcel.

DICE QUE TIENE DERECHO A VIAJAR

Justifica sus viajes


INDICA QUE TIENE CASAS EN MADRID Y EE.UU.

César Acuña no tuvo reparo en asegurar que viaja constantemente fuera del país, porque se siente tranquilo. Eso respondió el gobernador regional de La Libertad, cuestionado por las licencias que pide, pese a la ola de violencia que se vive en el norte del país.

"Yo como funcionario público, de acuerdo a ley, tengo la potestad de pedir licencia. Creo que una persona sí tiene la posibilidad en lugar de quedarse en el Perú o salir al extranjero, sale al extranjero. Además, yo tengo mi casa en Madrid, Estados Unidos, es normal que yo vaya a visitar lugares en los que puedo estar tranquilo", dijo.

El líder de APP, igual que la presidenta Dina Boluarte, culpó a los medios de comunicación por supuestamente responsabilizar al gobierno regional por la crisis de inseguridad.

DEFENSOR DEL PUEBLO SE PRONUNCIÓ.

POR INGRESO DE TRANS A BAÑOS DEL CONGRESO

Pide proteger a los niños

El defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez, cuestionó el respaldo de la congresista Susel Paredes a que personas transgénero utilicen los baños para mujeres dentro del Congreso de la República.

Gutiérrez pidió la necesidad de proteger a los menores que visitan el Parlamento en recorridos escolares.

"No está bien. Nosotros respetamos las opciones de las personas en su libre determinación, pero cuando afecta el interés del niño, que es el fin superior al que debemos cuidar, debemos ser enfáticos en rechazar todo tipo de actitud", declaró.

Además, resaltó que la seguridad del Parlamento y de otras instituciones debe estar preparada para prevenir situaciones de riesgo.

SE PROLONGÓ EL ESTADO DE EMERGENCIA EN LA REGIÓN

1.150 efectivos de la PNP y FF.AA. fueron enviados a Pataz

✚Habrá toque de queda y paralización en operaciones mineras.


LA MEDIDA TIENE COMO OBJETIVO FRENAR LA MINERÍA ILEGAL Y MEJORAR LA SEGURIDAD.

El Gobierno desplegó 1.150 efectivos de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional en Pataz-La Libertad, para combatir la minería ilegal y el crimen organizado. La presidenta Dina Boluarte llegó con el ministro de Defensa para supervisar la operación. Esta acción se enmarca en el estado de emergencia prorrogado por 30 días en la región.

El Comando Unificado busca recuperar el control de la zona tras el asesinato de 13 trabajadores mineros. Además, se impuso toque de queda en Pataz, Parcoy y Tayabamba desde las 6:00 p.m. hasta las 6:00 a.m. También se suspendieron temporalmente todas las actividades mineras en la región. La medida busca frenar el financiamiento de mafias ligadas al narcotráfico y al lavado de dinero, y reforzar la seguridad en una zona crítica.

EN CORTO

DESDE EL 12 DE MAYO NO PASAN CAMIONES

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) dispuso una restricción temporal al tránsito de vehículos de carga y mercancías mayores a 6,5 toneladas en la av. Morales Duárez, en el tramo comprendido entre las avenidas Elmer Faucett y Néstor Gambetta en el Callao, como parte de la estrategia vial integral para mejorar el acceso al nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Esta medida, establecida mediante la Resolución Directoral N.º 09-2025-MTC/18, entra en vigencia este lunes 12 de mayo de 2025 y se extenderá hasta el 31 de mayo de 2026.

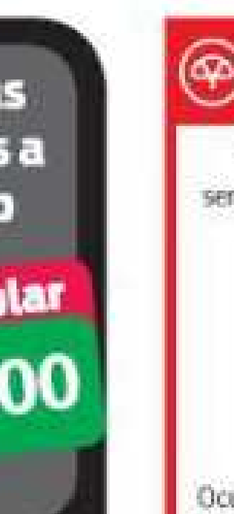
DEBERÁN USAR UN CHALECO CON EL NÚMERO DE PLACA

Motociclistas serán multados



El Gobierno prohibió que dos personas viajen en moto en Lima y Callao, y ahora exige chalecos con la placa visible y cascos específicos. Estas medidas entran en vigor el 22 de mayo en Lima y Callao, y el 22 de junio en el resto del país. Los motociclistas que no cumplan recibirán multas de S/428 y 40 puntos en su brevete. Las nuevas reglas generaron críticas por su improvisación y falta de diálogo con el gremio motero, que denuncia que las medidas estigmatizan a millones de motociclistas que no cometen delitos.









LOS ATAQUES FUERON ATRIBUIDOS A GUERRILLEROS DE LAS FARC

Masacre en Ecuador deja 11 militares muertos

✚ Ejército ecuatoriano fue emboscado con explosivos, granadas y fusiles.


LA SITUACIÓN REFLEJA LA VIOLENCIA EN ZONAS AFECTADAS POR MINERÍA ILEGAL.

QUITO. Un operativo militar contra la minería ilegal en la Amazonía ecuatoriana terminó en una masacre que dejó 12 muertos, entre ellos 11 soldados. El ataque ocurrió en Alto Punino, zona fronteriza con Colombia donde operan mineros ilegales de oro. Los militares fueron emboscados con explosivos y armas de fuego.

El Ejército ecuatoriano responsabilizó al grupo armado Comandos de la Frontera, disidencia de las antiguas FARC, aunque este negó su participación en un comunicado difundido por medios colombianos. Afirmaron no atacar fuerzas militares, ni ecuatorianas ni colombianas, y sugirieron que podrían estar detrás. Ante la tragedia, el presidente de Ecuador, Daniel Noboa, decretó tres días de luto nacional y declaró héroes a los militares caídos.

EN CORTO

CHINA PRESENTA NUEVA RUTA MARÍTIMA CON AMÉRICA LATINA

China abrió una ruta marítima directa entre el puerto de Nansha y el megapuerto de Chancay en Perú, reduciendo 30 días de traslado y 20% de costos logísticos. Esta conexión estratégica forma parte de la Iniciativa de la Franja y la Ruta y busca fortalecer el comercio entre Asia y América Latina. El primer envío llegó con más de 400 contenedores a territorio peruano. Se exportarán productos electrónicos desde China y frutas, mariscos y minerales desde Latinoamérica.

"ACABEN CON ESTA ESTÚPIDA GUERRA", EXPRESÓ

Trump envía fuerte mensaje a Rusia y Ucrania


MANDATARIO SOLICITÓ UNA TREGUA DE 30 DÍAS ENTRE AMBAS NACIONES.

NUEVA YORK. El presidente de EE.UU., Donald Trump, pidió a Rusia y Ucrania que "acaben con esta estúpida guerra", al hablar sobre el conflicto que ya lleva tres años. Aseguró que su objetivo es detener la guerra en los primeros 100 días de su posible segundo mandato. Trump advirtió que unas 5.000 personas mueren cada semana por el conflicto, entre soldados y civiles. Reiteró que su mensaje es claro y directo: terminar la guerra de inmediato. La Embajada de EE.UU. en Ucrania alertó sobre un posible ataque aéreo en Kiev. Además, Trump sostuvo una llamada "muy productiva" con Zelenski, en la que propuso una tregua de 30 días entre ambos países.

STEPHANIE ORUÉ

"TENGO MAGIA PURA DENTRO DE MÍ"

✚Actriz se encuentra emocionada de celebrar su primer Día de la Madre. ✚"Llegó en el momento preciso de mi vida", dijo la cantante.

Omar Lozano.

¡Disfruta su momento! A pocos meses de convertirse en madre por primera vez, Stephanie Orué no puede ocultar su emoción de celebrar el Día de la Madre con su bebé creciendo rápidamente en su vientre.

Además, la cantante de Sound Machina agradece que su pequeño la viene dejando trabajar sin ningún problema.

—Celebrarás tu primer Día de la Madre...

—Estoy con muchas emociones, tengo magia pura dentro de mí y tengo gratitud a Diosito y a la vida por regalarme este tesoro.

—Se hizo esperar su llegada.

—Siento que llegó en el momento preciso. Yo sabía que llegaría y no apuraba la máquina. Solo esperaba paciente y haciendo lo que me tocaba.

—¿Cómo va tu estado de gestación?

—Ya tengo cuatro meses y dos semanas (19 semanas y 4 días). No sabemos qué será aún (hombre o mujer), pero no lo sabrán hasta que nazca (risas).

—Vienen disfrutando junto con el Chino Sabogal este momento.

—Estamos felices y tranquilos, enfocados en disfrutar al máximo cada día. Mi bebé me está dejando trabajar y estamos disfrutando mucho haciendo teatro y dictando talleres.

—¿Sigues con tu rutina normal?

—Hago deporte, manejo bicicleta, aparte hemos corrido nuestra primera maratón, con mucho cuidado claro, pero disfrutando de la vida deportiva.





FELIZ JUNTO CON SU PRIMER NIETO.

DEYSI ARAUJO

DEBUTA COMO ABUELA EN EL DÍA DE LA MADRE

¡Por partida doble! Deysi Araujo sorprendió a todos tras anunciar que se convirtió en abuela, es que hace poco nació su primer nieto, previo a la celebración del Día de la Madre.

El hijo de la vedette la sorprendió con la noticia y aunque ella quedó en shock al inicio, terminó aceptando a la criatura.

"Entro al cuarto y ella estaba acostada (la novia de su hijo) y le digo: ¿Qué tienes? Y me dice: 'Me duele acá. Creo que estoy embarazada'. Ese día lloré muchísimo y sí me chocó. Una semana lloré", refirió.

Además, la amiga de Susy Díaz contó que el bebé de su hijo tenía planeado llegar al mundo el 4 de junio; sin embargo, se adelantó, poniéndolos en aprietos. Por ello, aún la cuna no tiene el colchón.

"Acá tenemos su ropita, su gorrita, un roponcito. Un maletín y una cunita, pronto llegará su colchón. Mi hijo tiene mi ayuda, yo no tuve ayuda de nadie", acotó. (O.L.)

IVANA YTURBE

"ME MUERO POR SER MAMÁ OTRA VEZ"

✚ Modelo descartó encontrarse en la dulce espera de Beto da Silva.

¡Ilusionada con maternidad! Ivana Yturbe despejó por fin los rumores que circulaban hace semanas sobre un presunto segundo embarazo con su esposo Beto da Silva.

"No, no, por favor. Todavía no. Sí me muero de ganas. Ahorita estoy con un tema familiar, mi abuelito está un poco mal y estamos muy enfocados en la familia en eso, pero vamos a ver si de repente a fin de año, por ahí, viene", expresó.

Además, la influencer se mostró ilusionada con la posibilidad de volver a ser mamá. Según explicó, su esposo comparte plenamente ese deseo.

"Ya se viene, pronto, como te dije, ahorita tengo unos temas con mi abuelito y estamos todos apoyándolo. Tiene 84 años y hemos puesto en stand-by eso. Sí quiero agrandar la familia. Beto muere por tener otra niña. Se va a llamar Bruna", dijo. (O.L.)



MODELO DESMIENTE EMBARAZO.

AGUA MARINA

RINDE HOMENAJE A PAPITOS



AGRUPACIÓN DE CUMBIA PREPARA UN GRAN SHOW POR EL DÍA DEL PADRE.

Agua Marina sigue llevando su música a todo el Perú y ahora le tocó a nuestra capital, previo a las celebraciones por el Día del Padre. La agrupación de cumbia se presentará el próximo 7 de junio en el Centro de Convenciones Scencia de La Molina.

"Siempre para nosotros es un gusto cantar en Lima, donde nuestra música ha sido bien recibida por todos. Venimos alistando un gran concierto para este 7 de junio y hacer bailar a todos los padres del Perú. Los esperamos a todos", refirió Pepe Quiroga, líder de la agrupación. (O.L.)

"Ser man

✚ Conductora del podcast Mamá 24/7 nos cuenta cómo vive su etapa como mamá. ✚"Tener hijos me movita a ser mejor", dijo.

Mary Ann Antúnez / Omar Lozano.

¡La reina del hogar! Tras haber vivido momentos complicados en su vida, Karla Tarazona encontró la estabilidad emocional que necesitaba y ahora atraviesa su mejor momento en lo laboral y personal.

La conductora del podcast Mamá 24/7, que se transmite todos los miércoles en las redes sociales de **el Popular**, cuenta cómo celebrará el Día de la Madre junto con sus hijos y Christian Domínguez.

—¿Cómo vas a celebrar el Día de la Madre?

—Para mi suerte no tengo trabajo y Christian (Domínguez) tampoco, por eso la vamos a pasar con nuestros hijos. Vamos a almorzar en familia y luego vamos a ir a visitar a su mamá. Tenemos que aprovechar estos momentos para pasarlo juntos.

—¿Qué significa ser madre para ti?

—Ser mamá es todo para mí, desde el día que me convertí en madre cambiaron muchas cosas en mi vida. Al final llegaron los tres varoncitos y me siento muy bendecida de tenerlos a mi lado.

—¿Cuánto te ha cambiado la maternidad en tu vida?

—Yo creo que bastante en todo sentido, tener hijos te motiva y te enseña. Nadie nace sabiendo cómo ser una mamá, puedo decir que soy una madre perfectamente imperfecta porque en el camino vamos aprendiendo. Ellos siempre han sido mi motor y motivo para hacer la cosas.

—Ahora tus hijos están entrando en la etapa de la adolescencia.

—Es complicado porque son varon-

FOTOS: FELIX CARLOS. MAQUILLAJE: ELSA JULCA

KARLA TARAZONA

...má es todo para mí"





citos y hay conversaciones que con mamá no se da. Yo creo que Christian ha sido un apoyo bastante grande, porque la confianza que hay entre los varoncitos y el papá es muy distinta a la que puedan tener conmigo.

—¿Cómo te sientes en esta etapa de tu vida como mujer?

—Me siento mucho más estable por lo mismo que me tocó ser madre soltera. Cuando eran más pequeños me tocó trabajar mucho, pero ahora que están mucho más grandes puedo darme el lujo de separar los momento de mi trabajo y los tiempos que compartimos juntos.

—¿Cómo es la relación con tu mamá?

—La relación con mi mamá no es distante, cuando nació mi primer hijo me ayudó hasta los 4 o 5 años. Lo que pasa es que siempre he sido muy independiente, pero siempre nos visitamos. Ahora ella tiene 76 años y también es muy independiente, siempre estoy al tanto de ella y si necesita algo.

—¿Ahora cómo te llevas con tu suegra?

—Nos llevamos bien. Tuvimos una conversación que nos debíamos hace muchos años por todas las cosas que pasaron. Al final llegamos a un entendimiento y las cosas se solucionaron. Hemos cometido errores, pero a estas alturas la situación cambió bastante para bien.

—¿Es verdad que has intentado tener una hija?

—Sí, pero no fue un proceso muy bonito y traumático, traté de hacer un tratamiento, pero no funcionó. A mis 42 años todavía tengo la oportunidad de tener bebés, pero es un tema de responsabilidad emocional y económica que te hace pensar seriamente en dar ese paso.

—¿Cómo te llevas con las dos hijas de Christian?

—No tengo ningún problema, a Camila la conozco desde hace muchos años y se lleva muy bien con mis hijos. En el caso de la más pequeñita, para mis hijos es una hermanita más, sin pensar que son de distintos papás. Me gusta porque ellos mismos han creado su lazo de amor.

—¿Te llevas bien con Pamela Franco?

—Trato de no comentar temas que tengan que ver con el entorno de las pequeñas, para evitar crear algún tipo de fastidio porque hay personas que no les gusta que la mencionen. Trato de llevar la fiesta en paz, sobre todo por la estabilidad emocional de cada pequeñito.

PROCESO LEGAL CON SU EX CONTINÚA

—¿Actualmente cuál es tu situación legal con Leonard (León)?

—Todo sigue un proceso judicial, pesado porque emocionalmente es fastidioso, pero considero que en ciertas circunstancias es necesario. Cuando no puedes llegar a un entendimiento de un lado, pese a que por esta parte siempre hubo una disposición de arreglar la situación, intento hacer de lado los problemas de adultos para que mis hijos puedan desarrollarse de una manera tranquila.

—¿Tienes la esperanza de que recapacite en su decisión?

—La verdad no, ya no espero nada de nadie. Llegué en un momento de mi vida que me voy a preocupar por lo que le voy a dar a mis hijos y lo que tengo para ellos. Al final, ellos van a crecer y cuestionarán lo que ha pasado y la otra parte tendrá que responder por eso. De mi parte tengo la conciencia tranquila.

ÍNTIMOS IGUALARON 1-1 ANTE GRAU EN EL NACIONAL

Alianza no levanta

Piuranos jugaron de local en Lima y en victorianos se fue expulsado Garcés.

Alianza no para de sufrir. Y sus hinchas extrañan celebrar. No sienten el sabor de la victoria desde hace varios partidos y eso ya es para preocuparse. Ni en Copa, ni en la Liga. Los de Gorosito no aprovecharon que jugaron en Lima "de visita" ante Grau y solo pudieron igualar 1-1, en partido jugado en el Nacional.

Los íntimos, mal desde un inicio, alinearon un equipo entre titulares y suplentes pensando en el próximo cotejo ante Talleres, clave por la Libertadores. Y pese a tener la presión de ganar también por la Liga 1, parece que se olvidaron de ese objetivo, porque tuvieron un primer tiempo para el olvido.

En tanto, Grau, con el fútbol que pregona su técnico Ángel David Comizzo, aprovechó la única ocasión de gol que se le presentó a los 17' por intermedio de Bandeira. Alianza no despertó. Gaibor intentaba que reaccionara, pero Ceppelini llamado a ser su socio nunca apareció. Arriba Barcos bien controlado y Castillo junto con D'Arrigo confundido.

Barcos gritó gol a los 41', pero fue anulado poor posición adelantada.

EMPATE AGÓNICO

En el complemento y con los cambios, los victorianos adelantaron líneas. Grau se quedó porque los cambios no le respondieron. Ruidíaz tuvo que dejar el campo igual que Bandeira. Garcés se fue expulsado en Alianza a los 57'.

Cuando parecía que era derrota aliancista, a los 85' apareció Barcos para aprovechar un rebote y la duda en la zaga piurana para marcar el 1-1 final.

El resultado se reflejó en los rostros de los aliancistas y de Gorosito, cada vez más lejos de pelear el Apertura.

La 'U' quiere dispararse

Universitario vuelve al Estadio Monumental por la Liga 1 y recibe esta tarde (6:00 p.m.) a Alianza Atlético de Sullana, en un partido que de conseguir la victoria, lo puede disparar en el liderato de la clasificación general.

Los merengues, que llegan a este cotejo después de igualar 1-1 ante Independiente del Valle por la Copa Libertadores, podrían contar con el retorno de Pérez Guedes, ausente varios partidos por lesión. Sin embargo, Calcaterra todavía no será tomado en cuenta debido a una lesión.

En tanto, el resto del equipo sería el mismo que jugó a mitad de semana por la Copa y se espera que en esta ocasión vuelvan a repetir la goleada ante UTC.



Garcilaso y Cusco con sabor a clásico

Garcilaso, que marcha segundo en el torneo, tiene un partido con todos los condimentos y con sabor a clásico cuando enfrente, desde las 5:30 p.m., al Cusco FC en el Estadio Garcilaso.

Los locales llegan a este cotejo luego de perder en forma sorprendente ante UTC, mientras que Cusco se agrandó después de ganar y quitarle el invicto, en forma meritoria a la 'U'.

Garcilaso sabe que no puede dar ventaja en este encuentro. De ganar podrá acercarse a los cremas.

En otros encuentros de la jornada, Chankas recibe a UTC (1:00 p.m.) y ADT ante Juan Pablo (3:15 p.m.).



GOLEÓ 4-1 A AYACUCHO

Cristal bailó en Huanta

Celestes utilizaron un equipo con reservistas.

Cristal, con un equipo alternativo, consiguió imponerse 4-1 en su visita a Ayacucho FC en Huanta. El equipo celeste venció con goles de Ávila (2), M. Sosa y Wisdom. Los Zorros habían descontado con tanto de Uribe.

El conjunto local jugó con un hombre menos por expulsión de Valencia a los diez minutos.

Paulo Autuori decidió enviar un equipo alternativo al campo pensando en el duelo del martes ante Cerro Porteño por la Copa Libertadores. La arriesgada apuesta le dio resultados pronto, ya que apenas a los cinco minutos de juego, Irven Ávila consiguió romper líneas y definir ante la salida del portero colocando el 1-0 en el marcador.

Sobre los diez minutos de juego, Ayacucho FC sufriría la expulsión de su guardameta, Juan Valencia. El arquero salió a cortar un balón largo, sin embargo se resbaló y en su intento por evitar la llegada de dos atacantes rimenses, tomó el balón fuera del área.

Cuando todo era dominio celeste, a los 21', Carlos Uribe apareció en el área rimense y definió de gran forma ante Alejandro Duarte marcando el empate 1-1 que le daba esperanzas al equipo ayacuchano.

Cristal no bajaría el ritmo y continuaría metiendo pases filtrados que eran aprovechados por sus atacantes, así llegaría el tanto de Misael Sosa a los 27', que le daba una vez más la ventaja a la visita.


CELESTES GANARON DE MANERA CÓMODA.

DOMINIO TOTAL

Los del Rímac manejaban el balón a placer y a los 34', tras una gran jugada que terminó en un taco de Wisdom, el balón le quedó a Ávila que definió bien, anotando el doblete en su cuenta y el tercero para Cristal.

Después, Ian Wisdom, encontró un balón dentro del área y definió esquinado ante la poca reacción del arquero colocando el 4-1. En la segunda mitad, Cristal bajaría el ritmo debido a la ventaja, manejaría el balón y dejaría pasar el tiempo.

Así, Cristal aseguró tres puntos en una difícil visita y llegó a las 19 unidades en el Torneo Apertura, aún lejos del líder Universitario.



Loco Enrique internado

Carlos Enrique, reconocido en el mundo del fútbol como el "Loco" y que jugó en Alianza Lima, atraviesa un delicado momento de salud tras haber sufrido un infarto. El ex futbolista de 61 años permanece internado en terapia intensiva en el Sanatorio Modelo de Quilmes, donde fue ingresado de urgencia para estabilizar su cuadro clínico.



Ampliarán el cupo

La FIFA tomó una decisión que marcará un antes y un después en el fútbol femenino. El Consejo aumentó la cantidad de participantes para el Mundial 2031 y confirmó que serán 48 selecciones las que disputarán el torneo ecuménico, con diferencia a la edición 2027, en la que se mantendrá el formato de 32 equipos.



SI ES QUE GANAN LA CHAMPIOPNS.

PREMIO AL PLANTEL DEL INTER

Recibirían diez millones de euros

Mientras el Inter de Milán se prepara para disputar la final de la Champions League frente al PSG el próximo 31 de mayo en Múnich, un incentivo económico se suma al objetivo deportivo: la dirigencia del club prometió un premio total de diez millones de euros para el plantel en caso de lograr el título, según informó el diario italiano La Gazzetta dello Sport.

La cifra, que se traduciría en aproximadamente 400 mil euros brutos por jugador, representa tanto una bonificación por rendimiento como un gesto simbólico de reconocimiento por parte de la entidad italiana.

El premio no es presentado como un elemento motivacional, ya que la magnitud del evento en sí basta para encender la ambición de los futbolistas. La dirigencia, liderada por los propietarios del fondo Oaktree, considera esta suma como una forma de gratificación, un reconocimiento tangible ante un posible logro histórico. Desde el club remarcan que la gloria asociada a levantar la Orejona es suficiente para incentivar a todos los protagonistas, pero que un incentivo económico consolida aún más la conexión entre la dirigencia y el plantel.

En detalle, los diez millones no constituyen un monto completamente nuevo, sino que comprenden los bonos individuales que ya estaban previstos en los contratos firmados por los jugadores al inicio de la temporada.


VICTORIANOS TERMINARON CON 10.

ÍNTIMOS SE LLEVARON LA VICTORIA 2-1

Liga 3: Alianza gana el clásico

Alianza Lima derrotó 2-1 a Universitario en un partido válido por la tercera jornada del grupo 2 de la Liga 3. El clásico fue disputado con intensidad y dejó como ganador al conjunto blanquiazul que aprovechó mejor sus oportunidades.

Los goles del encuentro fueron anotados por Brian Arias en los descuentos del primer tiempo y José Arrasco a los 53 minutos tras un error en salida del cuadro crema. Por parte de Universitario, Jean Carlos Olivares descontó a los 88 minutos, aunque no fue suficiente para evitar la derrota.

Es importante mencionar que Alianza Lima terminó el partido con 10 jugadores, debido a la expulsión del delantero Víctor Guzmán a los 59 minutos. Pese a la inferioridad numérica, supieron resistir y conservar la ventaja en el marcador.

Con este resultado, el equipo dirigido por Kenji Aparicio sumó seis unidades en la tabla, mientras que Universitario se quedó con tres.





Consejo de oro
No tomes decisiones importantes cuando sientas aflicción o desesperación. Es posible que no estés pensando con claridad y que te arrepientas de tus decisiones más adelante.



¿Lo haces?
Escribir un diario puede ayudarte a identificar mejor los pensamientos y emociones.

Escuela de padres
¡Mucho ojo! Entre los 16 y los 19 años se inicia el 90% de los casos de dismorfia corporal.



ADOLESCENTES SON LOS MÁS AFECTADOS

Cuidado con la dismorfia corporal



✚ Trastorno que va en aumento debido a las redes sociales y hace que no te sientas bien con tu cuerpo.

La dismorfia corporal existió desde siempre, pero en los últimos años el número de personas que la padece fue aumentando.

Según los especialistas, mucho tienen que ver las redes sociales donde las personas muestran realidades ficticias con el abuso de filtros para cambiar o "mejorar" su aspecto físico.

NO ME GUSTO COMO SOY

El trastorno dismórfico corporal se caracteriza por una gran preocupación por el aspecto físico, nunca se ven a sí mismas bien o cómo el resto las ve.

Tienen actitudes obsesivas compulsivas como mirarse al espejo continuamente, algunas personas con dismorfia pueden exagerar defectos o características físicas (por ejemplo, verse las orejas o la nariz muy grandes), y otras pueden tener una percepción falsa de la realidad (como verse la cara llena de cicatrices sin que sea así), etc. En los casos más graves, puede llevar a la persona a acudir a la cirugía estética para modificarse aquello que les preocupa.

Generalmente, los primeros síntomas de la dismorfia suelen aparecer en la adolescencia.



Toma nota: Por lo general, el trastorno dismórfico corporal no mejora por sí solo. Si no se trata, es posible que empeore con el tiempo.



LO QUE DEBES | SABER

¿Cómo reconocer los síntomas de la dismorfia?

Quien padece el trastorno dismórfico corporal no se da cuenta, pero si conoces a alguien que pueda padecerlo ten en cuenta estos signos:

-Están extremadamente preocupados por un defecto percibido en la apariencia que los demás no pueden ver o que parece poco importante.

-Están convencidos de que tienen un defecto que los hace feos o deformes.

-Creen que los demás ponen especial atención en su apariencia de una manera negativa o se burlan.

-Tienen comportamientos dirigidos a arreglar u ocultar el defecto percibido que son difíciles de resistir o controlar.

-Comparan constantemente su apariencia con la de los demás.

-Se enfocan excesivamente en una o más partes del cuerpo.



NO TODO LO QUE VES EN LAS REDES SOCIALES ES REAL.

¿Las redes sociales son las causantes de este trastorno?



Las redes sociales aumentaron y agravaron la dismorfia corporal. Se estima que el 1-2% de la población mundial reúne los criterios diagnósticos propios del Trastorno Dismófico Corporal (TDC). Uno de los factores que desencadenan estos comportamientos son los filtros de aplicaciones como Instagram, TikTok o Snapchat, que actúan modificando ciertas partes del rostro para "lucir mejor", por lo que algunas personas hacen todo lo posible para conseguir esa misma imagen en la vida real. A esto también se le conoce con el término "dismorfia de Snapchat". A esto se debe sumar la principal característica de este trastorno, la baja autoestima crónica.

La terapia
Reduce las multitareas. Realizar una cosa a la vez mejora la productividad, disminuye la ansiedad y entrena la mente para enfocarse y disfrutar más el presente.



El dato
Estar al aire libre mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.

El concepto
Melofobia Trastorno de ansiedad, en el que se presentan el miedo y la angustia al escuchar música.



LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA LO ENCUENTRAS EN EL POPULAR

Prueba el auténtico sabor del TACU TACU

✚ Adquiere esta receta coleccionable gratis por la compra de tu diario favorito. ¡Te encantará!

¡Conquista el paladar de tus seres queridos! **El Popular** presenta su nueva edición de recetas coleccionables: **Cocina como un gran chef**. Descubre 49 recetas deliciosas de la gastronomía peruana, perfectas para cualquier ocasión.

Con cada entrega, aprenderás a preparar platos tradicionales con consejos útiles que elevarán el sabor de tus comidas. No te pierdas la oportunidad de sorprender a todos con tu talento culinario. No dejes pasar la oportunidad. ¡Amarás el resultado final!

LA FUSIÓN PERFECTA

El clásico tacu tacu es uno de los platos más representativos de la gastronomía peruana, reconocido por su sencillez y su increíble sabor. Su sabor único y su historia hacen de este platillo una verdadera delicia de la cocina casera.



Bien/estar

Giovana Hernández (*)

TRANSFORMAR LA PÉRDIDA CON FORTALEZA

Perder a alguien que amamos deja un vacío profundo, pero también una oportunidad para resignificar su presencia en nuestras vidas. Recordar desde el amor y no desde el dolor, es esencial para nuestro bienestar emocional.

Cada recuerdo puede convertirse en un puente que nos conecta con lo vivido, con los aprendizajes y el amor compartido. Al evocar a quienes partieron, podemos agradecer su paso por nuestras vidas. El duelo es natural, pero no tiene por qué ser solo tristeza. Puede ser gratitud, memoria viva.

Hablar de ellos, mirar sus fotos, continuar sus sueños o ayudar a otros en su nombre nos permite sanar.

* Psicóloga de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Chanfainita

INGREDIENTES
- 400 gr. de bofe.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una cebolla pequeña.
- 2 cdas. de ají colorado.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Comino y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación.
- 1 1/4 de kg. de arroz.

PREPARACIÓN
Lavar la papa, pelarla y cortarla en cuadraditos. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños, separar el caldo de cocción. Reservar. En una olla freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado, adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el caldo de bofe y papa picada; hervir. Servir la chanfainita de bofe acompañado de arroz graneado.

Secreto del chef
Potencia el sabor de tu platillo principal y prepara una deliciosa crema huancaína, canchita tostada y mote sancochado.

TIPS

1 PRACTICA MÁS LA AUTOEVALUACIÓN

Los celos muchas veces nacen de inseguridades propias. Un buen ejercicio para combatir esto es escribir tus fortalezas y logros cada vez que sientas celos. Recordar tu propio valor disminuye la comparación constante con los demás y fortalece la autoestima.



2 ¿QUÉ ES LA TÉCNICA DE INTERRUPCIÓN?

Cuando notes un pensamiento obsesivo, cambia de actividad rápidamente (camina, escucha música o haz una tarea manual). Esto interrumpe el "bloqueo" mental y entrena al cerebro a desengancharse de pensamientos intrusivos u obsesivos que pueden generar estrés o ansiedad a corto plazo.



3 MICROOBJETIVOS PARA EL DÍA A DÍA

Proponte metas pequeñas y alcanzables (como hacer la cama, ducharte o salir a caminar 10 minutos). Estas acciones sencillas generan sensación de logro, activando neurotransmisores del bienestar y rompen el ciclo de las personas que tienen depresión. Las pequeñas acciones son grandes pasos.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Malos pensamientos
¿Y usted no ha pensado en casarse?

Pues, fíjese que casi no se me ocurren malos pensamientos.

acertijo

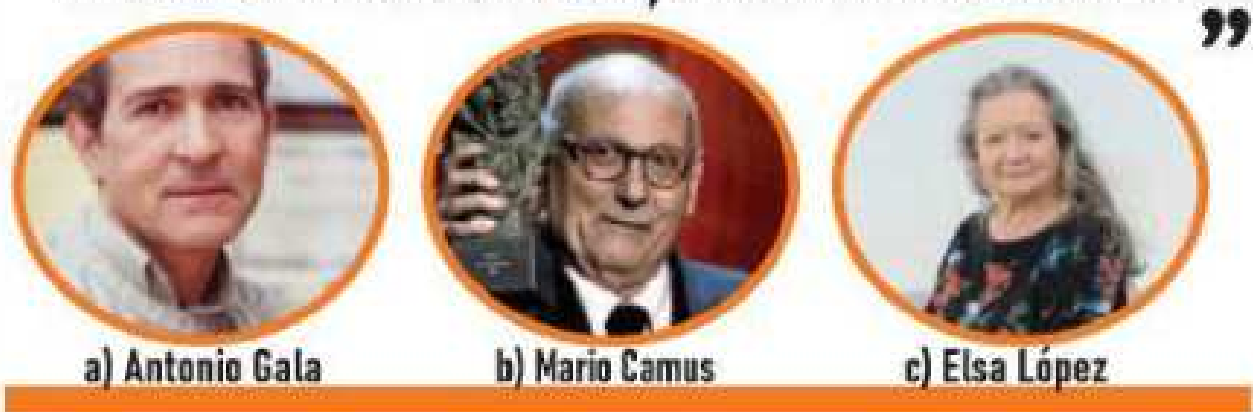
Cantidad de movimiento (momentum)
Ejercicio: ¿Cuál es el momentum de una bicicleta de 70 kg que se mueve a 5 m/s?

Sudoku

3	5		1		9		6	
				3			9	
9	1				7	4		3
8				7		3	1	
2	7							
6			4	5	2	9		8
5		2	7			1		4
	6			8				
	8		2		4	5		6

¿Quién lo dijo?

"Nuestra sociedad ha llegado a un momento en que ya no adora al becerro de oro, sino al oro del becerro."



a) Antonio Gala   b) Mario Camus   c) Elsa López

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

E L M E R J
N A C I R F A
A Z I T R I
A D U R G Z
C V T E N U E
A R A H A B B I E N A L
B A C A L R I R O M
R I S A Y A O T O E
A P O Y A A R I E S
B B O N N A R C E
L A N O E L A R O M P E R
E N R I Q U E M O
S E D A N A
I L N O E N
U A E U R E A
L R E G U E R

E	P	U	L	W	D	M	G	Y	L	A	N	O	I	C	A	T	I	B	A	H	J	B	N
O	F	L	E	Q	A	B	C	S	K	A	I	C	N	E	C	I	F	I	N	G	A	M	Z
I	M	O	N	N	P	V	L	Z	Y	A	I	M	Q	J	X	C	R	G	T	S	K	E	D
O	H	U	L	W	F	C	Z	D	T	B	F	M	H	I	N	D	I	O	S	S	D	S	J
Q	D	O	U	V	R	I	L	O	Q	W	B	Q	J	O	N	P	N	T	I	E	K	A	S
E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	U	J	C	C	O	M	C	P	B	S	N	S	N	Q
I	F	I	Z	A	S	A	N	A	H	U	E	I	I	D	J	Q	H	T	P	W	U	I	H
N	X	I	B	G	C	A	K	S	M	R	X	C	T	N	L	U	R	A	Z	F	R	U	S
E	Y	B	J	V	A	N	G	D	K	E	A	H	O	O	C	U	R	A	C	W	O	R	H
E	T	G	L	C	K	S	M	P	M	Z	B	U	A	D	Y	L	R	Y	Z	O	E	B	K
F	I	J	M	A	E	D	H	S	I	O	X	P	W	E	M	U	I	N	R	G	Z	K	W
E	R	Q	I	C	B	T	J	L	H	L	A	D	N	F	T	E	V	N	X	P	O	W	B
O	C	I	C	Z	V	T	I	E	O	B	L	O	R	L	A	U	R	Y	A	D	N	H	J
B	T	I	O	L	K	V	N	S	Y	E	O	C	U	A	P	T	S	C	G	D	M	J	Q
I	O	I	R	B	I	O	P	Z	I	U	T	C	Q	D	G	S	W	E	I	Y	A	P	C
N	J	V	N	C	I	A	V	S	A	P	D	O	Y	C	H	M	N	X	J	A	Z	U	G
B	F	E	L	O	L	C	N	E	G	M	T	O	J	T	R	A	S	E	R	A	L	Q	B
U	J	F	V	O	B	K	Y	T	U	M	L	I	E	E	V	K	F	I	R	O	C	A	B
H	N	Y	C	Z	D	G	P	W	A	N	V	C	F	N	L	L	W	D	Y	C	U	Z	N
S	B	J	E	G	T	I	H	P	M	Q	X	A	Q	J	N	P	A	L	B	E	R	G	O
R	E	F	U	E	R	Z	O	G	Z	V	P	P	I	Q	T	Z	M	X	B	P	R	L	R
K	V	O	G	E	A	N	T	I	G	U	O	S	H	N	W	S	W	O	V	L	R	E	T
Q	G	A	X	Z	U	T	K	J	I	D	H	E	C	Y	F	M	N	B	C	P	Q	T	E
N	V	R	E	X	P	L	O	R	A	D	O	R	E	S	X	H	G	E	U	W	L	P	C



9	1	7	6	8	4	2	3	5
4	3	5	2	1	7	9	6	8
8	2	6	5	9	3	1	7	4
2	7	4	8	3	1	5	9	6
6	8	1	9	2	5	3	4	7
3	5	9	7	4	6	8	2	1
5	4	2	1	7	9	6	8	3
1	9	3	4	6	8	7	5	2
7	6	8	3	5	2	4	1	9

El acertijo: 200 N. Explicación: Torque: 50 × 2 = F × 0.5 F = 100 / 0.5 = 200

¿Quién lo dijo?:
Albert Einstein.

Sopa de letras

P	B	A	X	S	I	A	N	Q	Z	H	W	E	A	T	T	A	L	L	A	D	A	S	F
O	G	I	T	V	O	N	S	X	L	H	Y	I	M	J	E	A	Q	M	F	P	U	B	Z
S	D	C	K	L	D	N	T	V	U	G	Y	X	P	K	E	A	A	R	D	E	I	P	W
T	I	N	C	S	M	V	N	Q	U	D	X	O	L	E	M	T	K	P	Z	B	H	C	A
E	G	E	I	E	S	R	J	Q	V	P	D	L	I	C	H	A	M	O	R	R	O	S	Z
R	W	S	B	M	S	I	O	U	S	N	A	I	A	H	D	C	G	C	K	A	Z	E	O
I	X	E	J	M	B	T	P	Y	D	A	D	E	I	C	O	S	L	U	G	P	B	S	M
O	X	R	N	Z	K	H	A	F	D	W	J	R	P	N	C	H	K	Y	F	A	S	A	X
R	W	P	E	D	Q	B	U	D	R	D	A	O	S	O	V	W	X	M	O	R	L	F	Y
J	A	O	K	E	R	C	F	S	O	N	O	T	P	D	R	Q	B	A	L	I	C	I	B
P	V	T	O	E	J	F	L	Q	O	U	R	M	G	D	C	U	Z	S	L	C	A	Y	Q
K	P	E	R	I	O	D	O	S	Z	U	N	I	I	A	F	I	E	R	O	I	B	R	L
D	S	J	I	S	E	B	P	C	C	O	W	I	U	N	L	Q	X	E	R	O	E	M	I
Q	A	C	G	L	G	D	E	C	A	Y	Z	P	D	A	I	J	S	C	R	N	Z	V	H
K	L	T	E	X	U	G	I	P	R	M	H	K	C	E	D	O	H	I	A	W	A	Y	Z
E	S	L	N	A	B	O	N	P	L	Q	R	I	H	Y	N	T	X	E	S	S	V	D	E
Z	I	U	E	M	N	I	C	G	U	A	M	O	S	H	S	S	W	N	E	P	Y	U	X
A	V	T	S	E	G	F	J	M	K	A	F	C	H	T	L	S	E	T	D	I	C	R	T
Q	V	U	S	W	E	O	E	T	T	A	L	I	Y	D	O	H	T	E	N	G	W	N	J
Z	F	M	K	X	O	S	S	C	I	R	U	F	C	W	N	R	A	B	K	R	L	A	Y
D	X	V	Q	G	S	Z	A	F	H	M	J	I	I	F	C	B	I	W	P	Z	L	J	S
O	D	E	Q	G	H	A	R	B	V	U	J	C	T	I	M	O	N	A	Q	I	H	A	V
B	R	S	G	W	E	Y	C	N	O	I	C	A	Z	I	N	O	L	O	C	J	M	U	Q
G	X	S	O	H	K	A	T	Z	C	B	D	P	L	A	I	V	E	R	P	K	F	G	L

HISTORIA DE GUAM

- ☐ AMPLIA
- ☐ APARICIÓN
- ☐ BASE
- ☐ CABEZA
- ☐ CALIZA
- ☐ CHAMORROS
- ☐ COLONIZACIÓN
- ☐ CONSTRUCCIONES
- ☐ DESARROLLO
- ☐ DOMINIO
- ☐ ESTADOUNIDENSE
- ☐ EUROPEA
- ☐ FASE
- ☐ GUAJÁN
- ☐ GUAM
- ☐ HISTORIA
- ☐ ISLAS
- ☐ LATTE
- ☐ ORÍGENES
- ☐ PACÍFICO
- ☐ PERÍODOS
- ☐ PIEDRA
- ☐ POSTERIOR
- ☐ PRESENCIA
- ☐ PREVIA
- ☐ RECIENTE
- ☐ SOCIEDAD
- ☐ TALLADAS

Consultorio sentimental

Se metió con la esposa de su mejor amigo

ADELA (48). Doctora Cora, nunca imaginé vivir algo así. Hace unas semanas descubrí que mi esposo tenía una relación con la esposa de su mejor amigo. Lo supe leyendo unos mensajes en su celular mientras él dormía. Al principio pensé que era una broma o una conversación vieja, pero seguí mirando y todo era reciente. Me sentí traicionada, no solo por él, sino también por ella, una mujer con la que compartimos reuniones, risas y hasta vacaciones. No entiendo cómo pudo hacerme esto, ni cómo pudo traicionar también a su amigo de toda la vida. Aún no le he dicho que lo sé, porque no sé cómo empezar ni qué hacer después.



RESPUESTA

Querida Adela, es normal que te sientas traicionada por dos personas tan cercanas. No hay manera "correcta" de reaccionar ante algo así, pero es importante que pienses primero en ti y en tu bienestar. Habla con él cuando te sientas lista y hazlo con firmeza. No mereces mentiras ni engaños. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empiezas a recuperar la fuerza y los ánimos que los últimos acontecimientos habían golpeado. Hoy te mostrarás con más seguridad y organizarás todo aquello que estabas abandonando.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tomarás en cuenta los consejos de un ser querido y decidirás posponer esas decisiones que estabas por tomar de una manera impulsiva. La reflexión te conducirá por lo más conveniente.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estarías tomando a la ligera algunos asuntos que requieren más observación y cuidado. Hoy evita cualquier impulso y analiza bien los pasos a seguir, te percatarás de detalles que ignoras.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Serás guiado por una persona paciente y experimentada, hoy te acercarás más a esa meta que parecía imposible de realizar. Reconciliarás lazos con las personas más cercanas, lo disfrutarás.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrías el ánimo exasperado, lo que podría inclinarte a discutir con personas de mayor sensibilidad. Cuida tus palabras y evita crear más rivalidades, de ti depende mantener la armonía.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Serías indiferente con alguien que intentará recuperar insistentemente tu atención a través de mensajes o llamadas. Date la oportunidad de aclarar los malos entendidos, también lo necesitas.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Aprovecharás tu tiempo libre para avanzar pendientes domésticos o laborales, será un día productivo. Por la tarde, recibirás una noticia que cambiará tus ánimos, te mostrarás más optimista.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tienes que cuidar tus comentarios, es posible que en un encuentro familiar tengas opiniones que despierten controversia y divisiones con los más cercanos. Evítalo y conserva la armonía.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tendrás que dividir tu tiempo entre actividades y personas que desean compartir un momento contigo. Organízate para que puedas distraer tu mente, necesitas despejar tus pensamientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Contrario a tu naturaleza, hoy te mostrarás más receptivo y sensible con las personas que te rodean. Esto creará un clima más armonioso en el hogar, disfrutarás de este momento.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Quedan atrás el miedo o la incertidumbre, hoy empiezas a ordenar ideas y encontrar un sendero más claro para conducirte. Cerrarás el día con un ánimo diferente, todo empieza a estabilizarse.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Convencerás a tu entorno a realizar aquellas actividades que eran difíciles de culminar por falta de apoyo. La colaboración y tu constancia te permitirá avanzar y sentirte más organizado.

7 750893 419641

ORO
DENTAL
EN ESTE MOMENTO
(POET.) DIOSA
TALIO
FILM DE SPIELBERG
3,1416
PRIMERA PERSONA
NEGACION
DESEMBOCADURA
ASESINAR
CARA, CUTIS
COMPLETO
MERECEDOR DE ALGO
VITOR DEPORTIVO
DESPUES DE: DETRAS DE:
TORTUGA MARINA
ESCUCHAR
SUCESIVAS
DIFICIL DE ROMPER
PREFIJO: NEGATIVO
VOZ DE ARRULLO
CUMULO
PIEZA DE ARTILLERIA
MAMIFERO CARNIVORO
ESTE, OESTE
PRIMERAS LETRAS
Y
MAXWELL, SIGMA
ALTAR
USTED (ABREV.)
EXDT DE LOS JOTITAS
SUPERFICIE TERRESTRE
GENERO DE OFIDIOS
LA PRIMERA
21 Y 14 DEL ABECE
PASMADO
SU SANTIDAD
ACCION DE CONTRASTAR
VEGETACION EN EL DESIERTO
SALSA DE TOMATE
RICARDO GARECA
ROBERTO DURAN
APUNTE
AVE PALMIPEDA
ARGON
...MAHAL MAUSOLEO
LEY (FRANC.)
RIO DE EUROPA CENTRAL
DISTINTA
TERMINAC. VERBAL
BRAZO (INGL.)
PUNTO CARDINAL
OXIGENO
BATRACIO ANURO
OSCAR RUGGERI

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Por qué duele la barriga?

A menudo, el inicio del año escolar trae consigo situaciones de estrés que afectan el sistema digestivo, generando molestias y malestar.

1. Estrés escolar y digestión: el regreso a clases puede generar ansiedad en los niños, especialmente si han tenido experiencias negativas en el colegio con amigos, profesores o problemas familiares. Esta tensión emocional puede traducirse en molestias estomacales debido a la estrecha relación entre el cerebro y el intestino.

2. Levantarse temprano y el estrés matutino: el cambio en la rutina de sueño también influye en la digestión. Levantarse temprano puede generar estrés, especialmente si los niños son despertados de manera brusca con frases como "¡Ya se te hace tarde!" o con gritos. Esta tensión acumulada puede alterar su comportamiento y afectar su sistema digestivo. Lo ideal es despertarlos con paciencia y cariño, dándoles tiempo suficiente para iniciar el día de manera relajada. Una buena estrategia es motivarlos con algo que disfruten, como una lonchera con alimentos saludables que les agraden.

3. Alimentación matutina y problemas digestivos: es común que los niños no sientan hambre al despertar, especialmente si han cenado tarde. Obligarles a desayunar, especialmente productos como leche o pan, puede ser contraproducente, ya que muchos niños son intolerantes a la lactosa o al gluten sin saberlo. Estos alimentos pueden provocar molestias digestivas o incluso afectar su estado de ánimo.

4. Infusiones y alivio natural: si el niño presenta dolor estomacal o cólicos intestinales, una infusión de muña con anís o de hinojo puede ayudar a calmar las molestias. Si el dolor se localiza en la zona baja del abdomen, el culén es una opción efectiva. Si el dolor persiste y se acompaña de fiebre, es necesario acudir al pediatra.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

COLORADO. Una cámara de seguridad doméstica en Colorado captó el momento en que un oso abrió la puerta de un automóvil estacionado y se metió para buscar comida.



Gato volador rompe récord Guinness

TEXAS. Óscar es calificado como el gato volador que tiene un récord mundial Guinness al saltar una distancia de 2,4 metros. El minino de 7 años perteneciente a Theodore Shiells, de Dallas, se llevó oficialmente el título de récords mundiales Guinness por el salto más largo realizado por un minino. "Empezó con un salto de apenas unos centímetros, no se pensó en absoluto en un récord mundial", declaró el dueño de la mascota. A Óscar le tomó dos años de entrenamiento y más de 1.000 saltos de práctica para romper el récord.